

Pradžia

Ar tikrai reikia mano žodžio, kuris apibendrintų ar pateisintų, kodėl parašiau šią knygą? Net ne knygą, nes tai lyg ir turėtų būti prasminga istorija arba mokslinis darbas apie ką nors labai svarbaus ar gražaus. Taip, grožio neišvengsiu nei tarp eilučių, nei tiesiogiai. Atveriu savo mintis apie grožį ir gerumą, skausmą ir liūdesį, stiprybę ir toli gražu ne tobulą supratimą apie būtį. Rašyti pradėjau nenoromis, nes nesu rašytoja. Vis savęs klausiau, kodėl turėčiau atsiverti būdama gyva. Tik po mirties nebaisu, kad pasmerks ar pasijuoks iš tavo atvirumo. Ne visada lengva girdėti kritiką.

Išdrįsau rašyti, nors labai bijojau kitų, tai yra jūsų visų, reakcijos ir kritikos. Vis dėlto, matyt, stipresnis buvo noras palikti savo vaikaičiams minčių ir supratimų kraitelę nei bijoti kritikos tų, kurie vis tiek kritikuos.

Norėčiau, kad jums, mielas, gerbiamas skaitytojai, skaitytoja, puslapių vartytojai, smalsuoli, būtų įdomu. Visa, ką parašiau, yra tik mano subjektyvus patyrimas ir supratimas, kuris gali skirtis nuo jūsų mokėjimo gyventi ir ieškoti savos sėkmės ar prasmės. Visi mes skirtingi, bet visi norime būti mylimi ir svarbūs, gebėti pagelbėti, būti naudingi.

Esu vaikas tos kartos, kurios tėvai Antrojo pasaulinio karo metais buvo paaugliai, ir jų laisvės dvasią draskė baimės bei netektys. Tas baimės mama ir tėtis perdavė ir man. Bet turiu dukras, jos jau augina savo vaikus ir neįsivaizduoja, kad jų mama ar močiutė gali ko nors bijoti.

Manau, ne tik bijoti, bet ir nerimauti nėra blogai, juk mes – gyvi žmonės. Svarbiausia, kaip susitvarkome su rūpesčiais ir problemomis, kurių neišvengiamai randasi gyvenimo kely, nesvarbu, esi miesto ar kaimo žmogus, profesorius, aktorius ar žemdirbys.

Seniai seniai viename interviu manęs klausė: „Kas jums yra laimė?“ Tuomet man buvo apie dvidešimt aštuonerius metus, klausimas atrodė keistas, netgi kvailas. Ką apie laimę gali suvokti gyvenimo patirties neturinti moteris, kitiems atrodanti labai

laiminga? Sovietų laikais dirbti televizijoje buvo didžiulė garbė. Anot Vytauto Kybarto, darbas švarus ir nesunkus – kaip tik moteriai. Šiais laikais toks teiginys būtų mažų mažiausiai nekorektiškas ir ypač smerktinas. Dabar moterys – prezidentės, premjerės, įtakingos žurnalistės, bet jos vis tiek yra moterys ir nori būti laimingos. Noras būti laimingai yra viena, o kurti laimę, kartais net dirbtinai, – visai kas kita. Bet, pasirodo, ir tai įmanoma.

*Prisiklijuoji prie veido
dirbtinę šypseną ir siunti
signalą smegenims:
„Aš šypsausi, jaučiate – aš laiminga“,
o smegenys siunčia atgal:
„Taip, tu laiminga.“
Tada apsidairai aplink
ieškodama, kurgi ta laimė,
ir supranti,
kad laimė – tai TU.*

Esi, vadinasi, tavęs reikėjo, kitiems
gal labiau nei tau pačiai.

Esu sutikusi paprastų žmonių, ne žurnalistų,
mokslininkų, protinguolių ir išmintingųjų,
o pardavėjų, kirpėjų, taksistų, chuliganų, piktų
bobelių parduotuvėje, kurioms viskas blogai.
Jie visi ieškojo gerumo ir teisingumo. Mums gera
bendrauti su geru žmogumi, tokių Dievas man
davė ne vieną sutikti. Patvirtinu, tikrai labai gera
su jų paprastu, neiškalbingu gerumu susitikti.
Tokie žmonės dvelkia žibuoklėmis. Poetiška, bet
esu patyrusi tokių mažų stebuklų, kai stovi šalia
didelio pavargusio vyro, ir jis dvelkia žibuoklių gaiva.
Stebuklas, tad kaip nesišypsosi. Atsigręžia į mane –
akys ramios, žvilgsnis gilus, spinduliuoja taiką.

*Tokiomis akimirkomis nepagalvoji,
kad moksliniai laipsniai, įvertinimai,
dideli darbai ir prasmingos veiklos
visai netrukdo būti laimingam ir
užuosti žibuoklių kvapą.*

Kartais susimąstau, kas yra gerumas.

Būna, sėdime, kalbamės su žmogumi, ir tarp mūsų gimsta jausmas. Vienos mano išsakomos mintys pašnekovui patinka, o kitos – nelabai. Kai jo siela atsiliepia į mano mintis, žodžius, jausmus taip, lyg jis suprastų ir panašiai jaustų, ir yra tikrasis gėrio stebuklas, įvykęs kaip tik šią sekundę, dabar, tarp mūsų. Mano kalboje gal bus tik šimtoji šio gėrio dalis, bet ji bus daug kartų galingesnė už visą pliurpalą. Tai štai tau ir biblija: pasėjau savo žodžio grūdą, ir jis sudygo kito žmogaus sielos žemėje, nes toje vietoje ji buvo puri, jai reikėjo lašelio bendravimo, mažiausio žodžio grūdo, kuris augs ir duos vaisių – gerumą.

Kaip dauginamas gerumas, kai aplink nesusipratimai, pyktis, konkurencija, kerštas, nepasitenkinimai?

Tegu jūsų kelyje niekada nestinga
atleidumo ir gerumo!

Pargriūni, raitaisi iš skausmo. Dažniausiai ne
iš fizinio – iš dvasinio. Nusipurta dulkeles,
išsikedeni plunksnas ir vėl stiebiesi į viršų.


Tai ir yra gyvenimas.

O mano buvo toks.

Į vyro gyvenimą atėjusi moteris nori nenori jį keičia. Yra vyrų, manančių, kad jų sielos ir taip tobulos, – jie nenori keistis. Moters galia yra jos švelnumas, lankstumas. Bet dažnai esame pernelyg stiprios ir daužome vyrų sielas, kartais jas deformuojame. Jeigu vyras su stipria moterimi yra susilaukęs vaikų ir nori su ja toliau gyventi, reikia tik moters kantrybės ir išminties. O vyrui jau nieko nebereikia daryti – jis tobulas? Jei tobulas, vadinasi, moka mylėti ir myli savo moterį tokią, kokia ji yra, su visais jos charakterio ypatumais. Poroje turi rasti vietos paprastam gerumui.

„Gerumas daug svarbesnis už išmintingumą, tik tai pripažinus prasideda išmintis“, – teigia Teodoras Aizekas Rubinas.





Jeigu vyrui su moterimi
gera bei patogiu ir jis tuo
naudojasi, bet artimiau
jsipareigoti nenori, ar
jis – egoistas? Neskubék
teisti, pirmiausia
pažvelk į savo vidų:
ko nori tu? Gal ir pati
nenori jsipareigoti
santuoka ar ištikima
draugyste? Norim ar
nenorim, bet kitam savo
norą spinduliuojame
nesąmoningai.

Žmonės suvokia kūno kalbą. Tai, ką sako mūsų kūnai, nepriklauso nuo proto.

Bet visada reikia proto, kad gebėtum perskaityti kūną.

Jeigu atėjai į šitą žemę, atsinešei meilę, gebėjimus ir gavai vietą po saule. Apie tai pagalvojęs supranti, kad čia esi, nes tavęs reikia. Net jei manai, kad nieko gero nenuveikei, nieko naudingo nesukūrei, esi bjauraus charakterio, tai ne tiesa, o tik tavo nepasitenkinimas savimi.

Erzina kvailiai, pykdo bukumas ir nejautrumas, gaila laiko tuščioms kalboms, milijonas darbų, o laiko mažai – kur sprendimas, koks turi būti atsakymas, kaip nesusierzinti ar rasti laiko ir kantrybės? Gal turi ką nors savyje pakeisti, kad kitų silpnybės ir nerimas tavęs neišbalansuotų?

Kai esi tarp žmonių prie kasos arba judriame kelyje stabdai eisimą, kitus erzini, jautiesi kažko nemokanti taip tobulai kaip kiti, kurie beprotiško tempo nestabdo.

Nieko panašaus. Tai tik akimirkos kaltės jausmas, savo galimybių ir savitumo nuvertinimas. Rask savyje ramybės, nes pasaulis bus duotas romiesiems.

Man nereikia viso pasaulio, bet romumo, to nesudrumsto vidinio vandens, labai reikia.

*Kai suvoki, kad savo ramybe
gali nuraminti kitus, ramiai juos
atstumti arba apkabinti, ir tai
nutinka be jokių pastangų, ramybė
tampa gerąja gyvenimo rutina.*

Manyje nuolat apstu vaikiško džiaugsmo.

Kai galiu neskubėti, džiaugiuosi. Kai pajuntu, kad viską spėju ramiai žingsniuodama – džiaugiuosi. Kai pajuntu, kad manyje gimė džiaugsmas – ir vėl gera.

Ar jauti, kiek džiaugsmo randasi? Tu atsimerk.

Apkabink save jaukiomis mintimis ir eik toliau

Pajutau, kad šiandien galiu neskubėti. Tai nereiškia, kad galėsiu tai padaryti rytoj. Akimirka prie akimirkos, ir kuriasi geroji rutina, kai nesikraustai iš proto lėkdama. Gaila, kad neskubėti išmoksti vėlokai, bet kol esi gyva, niekada nevėlu.

Pastebėjau, kad kai labai skubu, atsikeliu ir *varau*, mano kelyje pasirodo įvairūs ženklai. Prieš akis sankryžose net kelis kartus įsižiebia raudona, patenku į stabdančios šviesos srautą arba išnyra milžiniška krovininė mašina, kurios negali aplenkti, kad ir kaip sviltų padai. Žmogus perbėga kelią prieš pat automobilį arba vaikas pasipainioja išvažiuojant iš kiemo. Ir turiu susimąstyti: „Laima, sulėtink tempą, ženklai su tavimi kalba. Mėgaukis šia minute. Mėgaukis, kai įsižiebia raudona. Mėgaukis, nors vėluoji į laidą. Pasaulis nesugrius. Net jei „Panorama“ prasidės keliomis sekundėmis vėliau, pasaulis tikrai nesugrius.“

Mes, televizijos diktoriai, turėdavome
taip sudėlioti anonso tekstą, kad tilptume
į tikslų laiką, pavyzdžiui, lygiai keturiasdešimt
septynias sekundes. Nė sekundės ilgiau.
Prieš akis turėdavome milžinišką ekraną
ir matydavome, kaip bėga sekundės.
Ilgainiui imi justi, kaip senka laikas.
Todėl liaukis skubėti.

Lėkdama gali suklupti. Duok Dieve, jeigu
suklupusi tik suplėšysi batus arba kojines.
O jei pražudysi kitą žmogų arba save?

Visą gyvenimą troškau vairuoti.

Daug metų nepasitikėjau savimi. Kai gyvenimas
iš tikrųjų prirėmė prie sienos, neturėjau
pasirinkimo. Tai kėlė įtampą, nepasitenkinimą.
Reikėjo pinigų automobiliui, laiko lankyti
vairavimo mokyklą – tuo metu neturėjau nei
vieno, nei kito. Bet iš kažkur viskas radosi.

*Kai labai ko nors reikia,
įvyksta maži stebuklai.
Tau visada duodama galimybė,
jei neleki beprotišku greičiu,
gebi ją išvelgti ir pasinaudoti.*

Mano tėtis buvo puikus vairuotojas,
per visą gyvenimą nesukėlė nė vieno eismo įvykio.
Jis nebuvo iš tų lakstančiųjų, o aš su juo jaučiausi
saugi. Maniau, niekada taip nemokėsiu.

Vyras į mano norą numodavo ranka ir mane
vis nuvertindavo: „Jeigu išvažiuosi į miestą,
Vilniui bus katastrofa.“ Tai mane stabdė.

Likusi viena pradėjau lipti iš duobės –
supratau, kad aš pati savęs neįvertinau.

Pirmą kartą paspaudusi pedalą supratau,
kad man tikrai nebus sunku vairuoti.

Vairuojant atsirado pasitikėjimas savimi. Kai kurios moterys išlaiko vairavimo egzaminą, turi automobilį, bet prašo vyro vežioti, nes joms taip patogiau. O aš viską turiu daryti pati.

Turėjau įvairios patirties. Esu užtvėrusi kelią trimis troleibusams... Benamis, tarpuvartėje sėdėjęs ant konteinerio ir stebėjęs mano bandymus išsukti, neištvėrė – nusišluostė į kelnes rankas, nušoko nuo konteinerio ir, mojuodamas, kuria kryptimi sukti, padėjo man išvažiuoti.

Kartais susinervinimas ar baimė apakina ir negali blaiviai vertinti situacijos, tuomet ir benamio pagalba – dovana. Ačiū!

Televizijos šokių projektas – nuostabi patirtis, net jei man labai nepasisėkė. Ne todėl, kad prastai šokau. Tiesiog man nepavyko. Reikėjo daugiau lengvumo, šokti su šypsena.

Per didelės pastangos viską daryti tik labai gerai, apsinkina. Nebuvo malonumo, buvo tik darbas. Darbas gerai kraunant akmenis, o šokant reikia atsipalaiduoti ir... tik šokti.

Iškristi buvo labai skausminga.

Tačiau kasdienės treniruotės po keturias valandas man labai daug davė. Sutvirtino raumenyną, kūnas sulieknėjo. Išmokau „pakaūsiu siekti debesų“ – ištiesinti stuburą. Net uodegytė stojo į vietą. Išmokau kvėpuoti, atverti plaučius.

Gavau labai daug gerų dalykų.

Ačiū Dievui už šią patirtį, nes išmokau išgyventi dar vieną nesėkmę ir savęs nenuvertinti. Man suteikė tokį džiaugsmą, kad dėkoju už viską, ką patyriau.

Imk tai, kas tau tinka, net iš ten, kur, regis, nepasisekė, ir džiaukis.

Kodėl šeimoje dingsta
meilės jausmas, ryšys?

*Vyras neišnešios kūdikio,
o moteris viena nepastos.
Čia mes nesilyginame, kuris geresnis.
Taip turėtų būti visose srityse.*

Nesvarbu, kas šeimoje ruošia maistą, o kas uždirba pinigus. Svarbu, kad tau gera su tuo žmogumi kalbėtis, būti, nes jūsų sielos randa bendrystę, jūs randate judviem tinkamą kelią.

O ką kuris daro, visai nesvarbu.

Vesdama sveikinių koncertus dažnai skaitau: „Būk laiminga.“ O man norisi pasakyti: „Mokykis, ieškok būdų, kaip būti laimingai“, nes kai stengiamės dėl savęs, stengiamės ir dėl kitų. Aš turiu suvaldyti save: savo kūną, įpročius, įgeidžius, aistras, baimes. Moteris ypač turi to mokytis, nes kai suvaldai vidinę jėgą, o gal net ir aistrą, auga pasitenkinimas savimi. Štai pažabojau žvėrišką norą prisivalgyti saldumynų, susitariau


su savimi, ir man gera. Kai man gera, spinduliuoju malonumo ir pasitenkinimo savimi jausmą.

Šalia tokio žmogaus norisi būti, mokytis gyventi, jausti ir džiaugtis.

Kiek mumyse yra nedarnių skambesių, aštrių jausmų; kaip dažnai nežinome sprendimų, užsimezga nesusipratimų mazgai ir, atrodo, nėra išeities. Bet jei stabteli, kantriai, neskubėdama atraišioji mazgą. Arba ilgainiui jis pats atsilaisvina. O jei jo neatrishi, vadinasi, reikia tiesiog priimti.

Svarbiausia pačiai neužsimazgyti savo viduje ir nevirsti užsirūstinusia, viskuo nusivylusia furija. Gali būti labai protinga, versli, kūrybinga, bet jei sieloje esi užsirūstinusi, gali pamiršti, kad esi moteris.

Moters gyvenimo esmė – būti rože. Tu esi Marijos rožinis, malda, ramybė, žiedlapių gaivumas... Tu esi gyvenimui, vyrui, žemei duota rožė.



*Kaip gražu
ir stebuklinga, kai
moteris vienu žodžiu,
patarimu padeda vyrui
išspręsti problemą, jį
akimirksniu nuramina.
Tai moteriškumo
stebuklas.*

Gal ir yra vyras, kuris tave myli arba galvoja, kad myli, bet tau šalia jo negera. Dėl to nei jis, nei tu nesate blogesni ar netinkami būti drauge. Tiesiog turite eiti vienas šalia kito, kol suprasite, ko norite. Kartais tai trunka metų metus, moteris vis nepalieka savo antrosios pusės, ją terorizuojančios, negerbiančios, nebranginančios. Tu eini savo keliu, bet ar tau gera taip gyventi, ar jautiesi esanti moteris, o ne vaikų, buities priežiūros mašina? Nori aukotis? Aukokis, bet net Dievui tavo aukos nereikia. Visi, kurie tave myli, nori, kad rastum savo kelią, savo vietą, malonią veiklą.

Tik kaip panorėti pačiai save atrasti?

Gyvenimo esmė – eiti savo keliu ir išmokti mylėti.

Gyvenimas yra kelias, kurį aš kiekvieną akimirką kuriu. Visą gyvenimą kiekvieną akimirką mokausi atsipalaiduoti, būti čia ir dabar. Ir tuo pat metu nenuleisti rankų, būti aktyvi, bet neįsitempusi.

Išeinu į eterį ir jaučiu begalinį malonumą.

Tai savotiška įtampa, bet kartu malonumas.

Tai mano gyvenimo variklis. Grįžusi namo

išjungiu visus variklius ir ilsiuosi. Tiesiog būnu,

nieko nedarau. Kol auginau savo mergaites, negalėjau ilsėtis, namuose laukė buities darbai. Dabar sau leidžiu.

Medituoju. Savaip. Dažniausiai anksti ryte, dar neišlipusi iš lovos. Gal tai net patinginiavimas, ir tiek. Mėgstu atsiklaupiti žemyn galva, lyg ruoščiausi kūlvirsčiui. Meditacijai ir maldai skiriu 5–7 minutes. Ne todėl, kad neturiu laiko, o tiek laiko tai daryti malonu. Taip susirenku save iš miego, sapno, kitos būties į savo kūną. Grįžusi į save jaučiu, kad esu.

Augau gražioje vietoje – Antakalnyje prie pat miško. Už namo buvo sodelis, jame augo obelis, liepa, keli klevai, gėlynas, kuriame mama sodindavo raktelių, našlaičių, dar kažkokių paprastų gėlyčių. Prisimenu, ryte atsikeliu, kol tėvai dar miega, išeinu į sodelį, atsisėdu ant suoliuko ir žiūriu į gėles. Man patikdavo į jas žiūrėti, nes jose šitiek grožio. Linijos, kuokeliai, piestelės – vienu rožinės, kitų geltonos... Tikras stebuklas!

Tai buvo vaikiška meditacija.

Ryšys su medžiais, gėlėmis ir dabar man padeda pasijusti, kad esu gamtos dalis.

Skirti sau laiko yra nuostabu. Tai svarbi būties dalis. Kitaip išprotėtume – esu tuo tikra. Turime grįžti į save, ištrūkti iš chaoso, susistyguoti.

Pabūti, išgerti kavos ar arbatos, pasišnekėti su drauge ar tiesiog žiūrėti į niekur – to reikia, kad atsigautų ir kūnas, ir protas, ir siela.

Kartais reikia tiesiog pažiūrėti į niekur. Grįžti į save.

*Kai tik nusiramini ir
nusišypsai, tavyje iškart
gimsta milijonai idėjų: kaip
paruošti skanius pietus,
parengti projektą, kaip rasti
sprendimą, kaip atrišti
užsisenėjusį sielos mazgą.*